

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by the
U. S. FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Ruokaa teidän lapsillenne.

Antakaa lapsillenne elämän mahdollisuus. Niiden pitäisi se saada ja teidän on annettava se heille.

NIIDEN PITÄISI SAADA OIKEAA RUOKAA.

Ajatelkaa kuinka pian lapsi kasvaa. Uudet lihakset, jäntereet ja luut ja kaikki toiset paikat heidän ruumiistaan ovat tehty siitä ruuasta jota lapsi syö.

Antakaa hänelle puhdasta, terveellistä ja yksinkertaista ruokaa — paljon maitoa, ryyniä, kasviksia, hedelmiä, ja munia eli jonkinlaista lihaa aina vähän päästä.

Väärä ruoka — liian vähän, liian paljon, eli huononlaista — loukkaavat lasta ja sen elämän mahdollisuutta, että se ei voi kasvaa vahvaksi, terveeksi pojaksi eli tytöksi niinkuin tahdotte.

Oikea ruoka — tarkoittaa

VAHVAT RUUMIIT

PUNAISET POSKET

HYVÄ AJATUKSEN KYRKY

KIRKKAAT SILMÄT

AUTTAKAA LASTANNE, ETTÄ HÄN KASVAA SUUREKSI JA VAHVAKSI.

Tässä on hyvää ruokaa nuorukaisen päiväksi.

Hyvä aamiainen alkaessa — maitoa, maissipuuroa, omenasosia. Tämä varustaa hänet koulua varten ja leikkimistä varten.

Maito ja kylmiksi sitä, kasvattaa häntä — vartti päivässä jos voitte. Pankaa hänen ryyneihin eli puuroon ja hänen kuppiinsa. Tehkää maidosta lientä, putinkia, eli kastartteja sille. Koettakaa viimeisessä lehdessä olevia ruokalajeja, niin näette kuinka lapsenne hymyilee.

Puhdas maito on parasta, mutta kummattu maito on hyvää, jos hänelle annetaan vähän voita ruokansa kanssa. Cottage juusto on hyvää myöskin.

Ei yhtään kahvia eikä teetä, ei maistaakaan. Jättäkää se aikuisille. Maito, kaakao joka ei ole liian väkevää ja hedelmäinen mehut ovat paraita juomia lapsille ja kylmiksi vettä aina.

Hedelmistä ne pitävät, ja ne tarvitsevat myöskin — paistettuja omenia, omenasosia, hyväksi kypsyeitä pinaneksia (bananas), viskunoita, appelsiinia, y. m. Antakaa heille kasvia, tuoreita eli kannuttuja. Kylmiksi hedelmiä ja kasviksia estää umpitautia. Käyttäkää oikeita ruokia eikä rohtoja. Lapsi ei ole terve, jos sen ruuansulatus ei ole täsmällinen. Älkää antako sen juosta pois aamulla ennenkuin hän on täyttänyt tämän velvollisuuden.

Toisia ruokia mitä lapsi tarvitsee: Kokonaista nisuleipää, ei liian tuoretta, maissileipää, hyvästi keitettyä kaurapuuroa, maissipuuroa, riisryyniä. Ne auttavat poikain ja tyttöin kasvamista vahvoiksi ja terveiksi. Vähän rasvaa, voita eli margariinia eli lihanrasvaa hänen leipänsä päälle eli lihasosia. Munia, jos hän ei saa kokonaista varttia maitoa, eli antakaa hänelle vähän lihaa eli kalaa, mutta ei hän paljon tarvitse.

Makeat ovat hyvää hänelle, oikeanlaiset, oikealla ajalla. Taateli-pähkinöitä, rusinoita, keitettyjä hedelmiä, yksinkertaisia putingcita, sokerikakkuja ovat parempia kuin kanti. Antakaa heille kaikkina aikoina kun he syövät.

Aterioiden välillä antakaa heille voileipää, kakkuja eli hedelmiä. Ei ne pilaa heidän ruuanhajuja, mutta kanti pilaa.

SUUNNITELKAA RUOKIA TÄLLÄ TAVALLA:

Tässä on kaksi oikeanlaista ruokalajia nuorukaisillenne. Aikuiset myöskin pitävät niistä. Jos nämät välistä näyttää liian paljon työtä kysyviltä, niin leipä ja maito yksinään tekee hyvän aterian.

AAMIAINEN

Numero 1.

Omena soosia
Kauranryynipuuroa maidon kanssa
Maitoa juodaksi

Numero 2.

Keitettyjä viskunoita
Kaakaota (laihaa)
Tulen päällä paistettua leipää
Korppuja ja voita

PAIVÄLLINEN

Numero 1.

Keittoa, karottien, perunain ja vähän
lihan kanssa
Kokonaista nisuleipää
Kermaista riisryynipatinkia
Maitoa juomaksi

Numero 2.

Kalaa, valkean liemen kanssa
Spinaksia eli toisia vihanneksia
Maissileipää
Maitoa juomaksi

ILLALLINEN

Numero 1.

Pavuista tehtyä soppaa
Kakkuja ja marjamehua
Maitoa

Numero 2.

Paistettu peruna
Omenaruokaa (bettyä)
Maitoa

Teidän lapsenne täytyy saada parhainta ruokaa.

HYVIÄ RUOKIA LAPSILLENNE.

Nämät ruuat ovat hyviä lapsille ja aikuisille myöskin. Nämät reseptit ovat kylliksi viiden henkiselle perheelle.

MAITO-KASVISSOPPAA

- 1 vartti maitoa (kummattua jos tah- 2 kuppia hyvästi keitettyjä kasviksia,
too käyttää) jotka ovat hakattu, eli pantu läpi sii-
2½ ruokalusikallista jauhoja vilän. Spinaksia, herneitä, papuja, pe-
2 ruokalusikallista voita eli marga- runoita, selleriä, eli asparagusta tekee
riinia eli muuta rasvaa hyvän sopan.
1 teelusikallinen suoloja.

Sekoittakaa jauhot sulattuun rasvaan ja sekoittakaa kylmällä maidolla. Lisätkää keitetyt kasvikset ja sekoittakaa tulen päällä niin kauan kuin se on tiheää. Jos soppa on liian tiheää, niin lisätkää vähän vettä eli maitoa.

RIISRYYNI PUTINKIA

1 vartti maitoa

1/3 kuppi riisryniä

1/3 kuppia sokeria

½ kuppia rusinoita eli hakattuja
taatelipähkinöitä (dates)

½ teelusikallista suoloja

½ teelusikallinen muserrettua

muskottipähkinöitä eli kaneelia

Peskää riisryynit, sekoittakaa kaikki aineet yhteen, ja paistakaa kolme tuntia haaleassa uunissa, sekoittaen aina vähän päästä alkaessa. Tätä voi tehdä uunin päälläkin kaksinkertaisessa kattilassa eli tulletomassa keittiös-
sä. Vaikka minkälaista ryyniä voi käyttää riisryynien sijasta.

PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work, bread and milk alone will make a good meal.

BREAKFAST

No. 1.

Apple sauce
Oatmeal with milk
Milk to drink

No. 2.

Stewed prunes
Cocoa (weak)
Toast and butter

DINNER

No. 1

Stew, with carrots, potatoes and
a little meat
Whole wheat bread
Creamy rice pudding
Milk to drink

No. 2.

Fish with white sauce
Spinach or any greens
Corn bread
Milk to drink

SUPPER

No. 1.

Cream of bean soup
Crackers and jam
Milk

No. 2.

Baked potato
Apple betty
Milk

Your child must have the best of foods.

GOOD DISHES FOR CHILDREN.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

MILK VEGETABLE SOUPS

1 quart milk (skim milk may be used)	2 cups thoroughly cooked vegetables
2½ tablespoons flour	chopped, mashed or put through a
2 tablespoons butter or margarine	sieve. Spinach, peas, beans, pota-
or other fat	toes, celery or asparagus make good
1 teaspoon salt	soups.

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

RICE PUDDING

1 quart milk	½ teaspoon salt
1⅓ cup rice	⅓ teaspoon ground nutmeg
1⅓ cup sugar	or cinnamon.
½ cup raisins or chopped dates.	

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

Food For Your Children

Give your children their chance. They ought to have it and you want to give it to them.

THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

STRONG BODIES

GOOD BRAINS

ROSY CHEEKS

BRIGHT EYES

HELP YOUR CHILD TO GROW BIG AND STRONG

Here's good food for a real Youngster's day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh, corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 7.